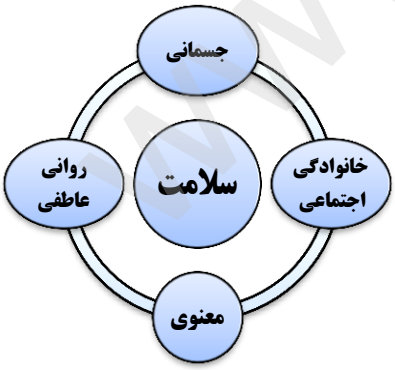
بسمه تعالی

نام درس: بهداشت و سلامت	وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران	تاریخ امتحان : 1404/10/21
پایه : دوازدهم نوبت **دی** ماه	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک زاهدان	ساعت امتحان :
رشته : علوم تجربی	**دبیرستان :نمونه حضرت مهدی (عج...)**	مدت امتحان: ۷۵ دقیقه
نام و نام خانوادگی	شماره کلاس	**تعداد : ۱۸ سوال در ۳ صفحه**

ردیف	سوالات	بارم
۱	**درست و نادرستی جملات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص سازید** **۱)از نظر سازمان بهداشت جهانی ، سلامت یعنی نداشتن بیماری و نقص عضو.** **۲) چربی اشباع عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است** **۳) روند چاقی در ایران مانند اکثر کشورها سیر صعودی دارد .** **۴) بیشترین آلودگی در مواد غذائی بر اثر بی احتیاطی ایجاد می شود** **۵) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B می توان از واکسن های آن استفاده کرد.** **۶) بهبود وضع تغذیه عامل اصلی کنترل بیماری های واگیر است.**	۱/۵
۲	**در هر مورد گزینه ی صحیح را مشخص کنید.** **۱) از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان** الف) پر هزینه بودن ☐ ب) کوتا بودن زمان آموزش☐ ج) وابستگی برای خرید دارو☐ د) افزایش وقوع بیماری☐ **۲) کدام نوع ویتامین محلول در آب است؟** الف)K ☐ ب) B ☐ ج) E ☐ د)A☐ **۳) شاخص توده بدنی برای افراد..... کاربرد دارد.** الف) زنان باردار☐ ب) افراد کوتاه قد ☐ ج) ورزشکار ☐ د) هیچکدام☐ **۴) زمان پخت مواد غذائی زمانی کامل می شود که همه قسمت های ان حداقل ..... درجه حرارت دیده باشند** الف) ۶۰ ☐ ب) ۷۰☐ ج) ۸۰ ☐ د) ۹۰☐ **۵) کدام یک از موارد زیر دلیل افزایش درصد بیماری های غیرواگیر و مزمن می باشد .** الف)کم تحرکی☐ ب) رژیم غذائی نامناسب ☐ ج) مصرف دخانیات ☐ د) هر سه گزینه ☐ **۶) کدام یک از ازمایشات زیر برای تشخیص سرطان پروستات در مردان به کار می رود** الف) مامو گرافی☐ ب) پاپ اسمیر☐ ج) آزمایش خون☐ د) کولونوسکوپی ☐	۱/۵
۳	**با توجه به شکل مقابل که ابعاد سلامت را نشان می دهد پاسخ دهید هر کدام از موارد زیر مربوط به کدام بعد از ابعاد سلامت می باشد؟** **الف) وزن مناسب:** **ب) داشتن روحیه انتقاد پذیری:** **ج) ارتباط سالم فرد با مدرسه :** **د) هدف داشتن در زندگی:** 	۱
۴	**منظور از خود مراقبتی چیست ؟**	۱

www.kanoon.ir

۵	**الف) مصرف مقادیر کافی از مواد غذائی را اصل(تعادل – تنوع) می گویند** **ب) بر اساس قانون تعادل انرژی اگر کالری دریافتی بیش از میزان مصرف باشد وزن(کاهش – افزایش)خواهد یافت** **ج) امروزه از این بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود** (فشار خون بالا - چربی خون بالا) **د) نوعی دیابت که نیازمند تزریق انسولین می باشد .(دیابت نوع ۲– دیابت نوع ۱)** **ه) سن ازدواج در جوامع مختلف (یکسان – متفاوت) است** **و) آزمایش (ادرار – خون) برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین انجام می شود .**	**۳**
۶	**در رابطه با شکل هرم مواد غذائی پاسخ دهید** **الف) مصرف حبوبات و مغزها از گروه شیر ولبنیات بیشتر است یا کمتر؟** **ب) به جای علامت سوال کدام گروه از مواد غذایی را می توان نوشت؟** 	**۱**
۷	**از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است ۲ مورد را بنویسید؟**	**۱**
۸	**هریک از موارد زیر مربوط به کدام بخش از عوارض چاقی است ؟** **الف) کم کاری غدد جنسی در پسران: ب) صافی کف**	**۱**
۹	**چهار دسته از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذائی می شوند را نام ببرید**	**۱**
۱۰	**به چه نوع بیماری های بیماری های غیر واگیر گفته می شود؟**	**/۵**
۱۱	**از دو روغن خوراکی با برچسب های (ترانس صفر و ترانس ۵) کدام یک را انتخاب می کنید ؟ دلیل خود را بنویسید.**	**۱**
۱۲	**چند درصد می توان از بروز بیماری سرطان جلوگیری کرد ؟ چگونه این کار امکان پذیر است ؟ (ذکر ۲ مورد)**	**۱**
۱۳	**یک بیماری را مثال بزنید که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت کند؟عامل این بیماری چیست؟**	**۱**
۱۴	**اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی چیست ؟**	**۱**

www-kanoon-ir

بسمه تعالی **نام درس: بهداشت و سلامت** **پایه : دوازدهم نوبت دی ماه** **همه رشته ها** **نام و نام خانوادگی** ..... **شماره کلاس**	وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک زاهدان** **دبیرستان :نمونه حضرت مهدی (عج...)** **صفحه سوم**	تاریخ امتحان : ..۹../۱۰/۱۴۰۲ ساعت امتحان : مدت امتحان: ۷۵ دقیقه	
۱۵	**منظور از دوره پنجره در بیماری ایدز چیست؟**		**۱**
۱۶	**بهداشت فردی چیست؟**		**/۵**
۱۷	**از راههای جلوگیری و کاهش عارضه خشکی چشم در هنگام کار کردن با رایانه ۲ مورد را بنویسید**		**۱**
۱۸	**عوامل ایجاد پوسیدگی در دندان را بنویسید**		**۱**

	نمره با عدد:	**نمره با حروف:**	**نام ونام خانوادگی مصحح:** **تاریخ و امضاء**	
	موفق و پیروز باشید			**۲۰**